

# 我的情绪我做主——情绪体验馆

衢州市工程技术学校 杨宁

## 【设计理念】

情绪的产生是一种自然的反应，本身没有好坏，我们不需要谈“情绪”变色。情绪是个体对本身需要和客观事物之间关系的短暂而强烈的反应，是一种主观感受、生理反应、认知的互动，并表达出特定的行为。

今年的这场疫情，的的确确改变了我们原有的生活方式。而宅在家中的这段日子，有些学生情绪得不到合理的宣泄。中职生处于青春期，有部分学生来自于特殊家庭，和父母的沟通往往不是很顺畅。有了负面情绪不懂得倾诉、不懂得释放。

复学伊始，又重新回到集体生活，突然面对学习与考试的压力、青春期的困惑、人际交往的烦恼，还有自我成长、人格培养过程中的障碍等，要学会合理宣泄。如果不良情绪得不到合理地宣泄，会影响一个人正常的生活、学习、工作，严重的还会阻碍健康人格的发展。

因此，科学的情绪情感教育就显得尤为重要。进入青春期的中职生，他们对于情绪尚不善于自我控制，情绪具有明显的冲动性和极端性，容易在受到外界刺激时，出现各种剧烈的情绪反应。因而，一方面需要根据其情绪易变的特点加以教育，促使消极情绪向积极情绪的转变；另一方面，指导学生进行自我心理调适，学会情绪调控的方式方法，培养和保持愉快乐观的心境。

## 【辅导目标】

**知识目标:** 懂得情绪没有好坏之分,有了不良情绪是可以调控的,也不必憋在心里。能掌握一些情绪调控的有效方法。

**能力目标:** 逐步掌握一些情绪调控的有效方法,培养自我调适、自我控制、自我放松的能力,能够比较理智地调控自己的情绪。

**情感、态度、价值观:** 使学生充分认识到调控好自己的情绪对于个人和他人的重要性。自觉掌握一些调控情绪的有效方法,并能运用。有意识地加强情绪品质的修养,保持积极乐观、向上的情绪状态。

### 【辅导对象】

中职一、二、三年级

### 【活动准备】

PPT 课件、A4 白纸、水彩笔等

### 【辅导过程】

教学环节	教学内容	设计意图	时长
课前准备	1、问卷调查:通过问卷星分别对一、二、三年级的中职学生进行一次疫情复学心理普测问卷调查。 2、准备《疫情纪录片》和《小猪吃饼干》视频、舒缓音乐、A4 白纸(人手一张)、水彩笔(一个小组一盒)。 3、分小组,每组 6-7 人为宜。	通过问卷调查,收集数据并进行分析,哪几项对学生情绪影响较大。	
团体热身阶段	1、观看视频《疫情纪录片》,分组谈谈自己在这场疫情中的感受,宅在家中和家人相处的故事等。 2、两则新闻:重庆公交车司机与乘客发生冲突,驾车坠入河中;一个	通过视频观看和新闻评论,可以让学生理解感受和情绪的不同。明白	8 分钟

	<p>20 出头的年轻小伙驾驶槽罐车因为口角将老人活活碾死。看完这两则新闻,大家有没有想说的? 或者在你的生活中有没有遇到过类似的经历? 可以是你身上发生的,也可以是你看见的、听见的?</p> <p>(暖身阶段前先分组,和大家有一个共同的约定: 保密、真诚、尊重、分享)</p>	<p>冲动是魔鬼,情绪成了主人,会让我们付出代价,因此要成为情绪的主人。</p>	
<p><b>团体转换阶段</b></p>	<p>《我的情绪我做主》进入活动转换,心情涂色。</p> <p>1、找一种水彩笔来代表你的一种心情,并在 A4 纸的左边写上该心情的文字,找出你所有的心情,不同的心情用不同颜色水彩笔代表并写上文字。</p> <p>2、在 A4 纸的右边画一个大圆,你觉得你的一种心情占了圆的多少就划出多少,并涂满相应的颜色,把左边所有的心情都涂在圆上。</p> <p>这里要提醒学生一点: 最后如果有空白的地方,再找找还有什么心情,一样的办法完成你的心情涂色。</p> <p>(请写上你的姓名、时间、年龄。)</p> <p>3、小组讨论: 每人分享自己的心情图。你在完成心情图的过程中,感受到了什么? 想到了什么? 有什么人、</p>	<p>学生自己将心情用不同的彩笔画出来,能够更加直观地感受到不同的情绪。在整个过程中,学生可以更好地体会情绪产生的原因。通过小组分享,可以让学生更深刻地理解情绪没有好坏之分,如何做情绪的主人。</p>	<p>25 分钟</p>

	<p>什么事浮现出来了么？</p> <p>（推选一个人参加大组分享。）</p>		
<p><b>团体工作阶段</b></p>	<p>处理我的情绪：放松训练。</p> <p>情绪产生了，可以通过适当的方法进行合理地宣泄。在团体工作阶段，教师通过音乐、语言，指导学生进行放松训练。如：呼吸放松法、蝴蝶拍、肌肉放松法。在这节课上着重教会学生蝴蝶拍放松法。</p> <p>（1、冥想的过程中你前后出现的画面有什么不同？感觉有什么不同？</p> <p>2、你现在的感受如何？</p> <p>3、你学习到了什么？有什么新的发现？你有什么新的决定？</p> <p>4、每组一人参加大组分享。）</p>	<p>教师指导学生蝴蝶拍放松法。在整个过程中，如果学生的感受是好的，可以继续训练；但是如果学生感受是不好的，那就立即终止。</p> <p>通过放松训练，让学生学会情绪地宣泄、合理地放松。</p>	<p>10 分钟</p>
<p><b>团体结束阶段</b></p>	<p>1、情绪在特定的阶段，产生不良情绪是正常的。</p> <p>2、我们要学会做情绪的主人。</p> <p>3、学会合理地宣泄。</p>	<p>自觉掌握一些调控情绪的有效方法，并能运用。有意识地加强情绪品质的修养，保持积极乐观、向上的情绪状态。</p>	<p>2 分钟</p>
<p><b>课后反思</b></p>	<p>在疫情复学阶段，学生很可能产生情绪波动，在这个特殊时期，做好学生</p>		

	<p>心理辅导工作尤为重要。通过心情涂色,可以直观地反映出学生的心理状况。但是也存在有学生可能不太配合,因此在课后,可以和班主任联系,分析学生的心理状态,助力学生安心复学。</p>		
--	--------------------------------------------------------------------------------------------	--	--